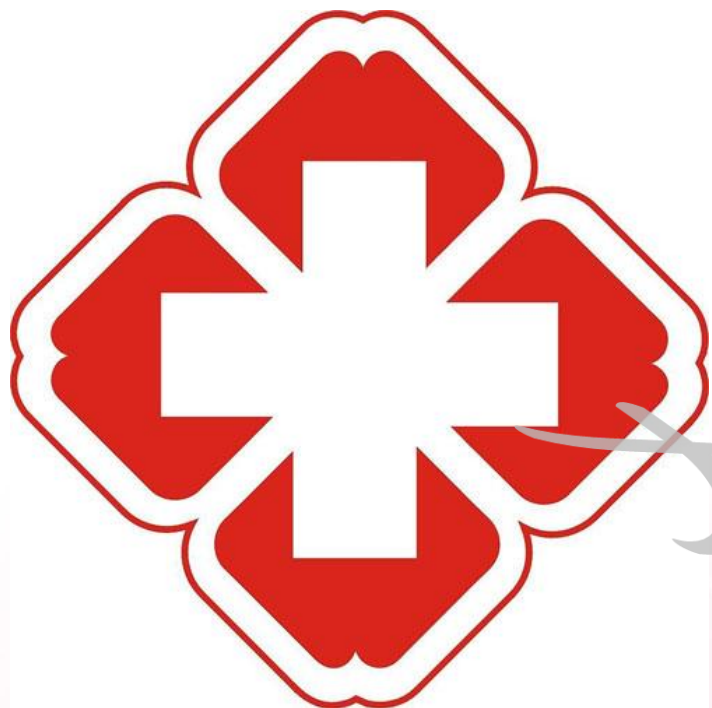




大学生

职业生涯规划书

个人简介

作者: xxx

学校: xx医学院

班级: 201x级口腔专科班

学号:

电话:

E-mail:





前言

有了目标，才会有动力！

人生重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。一个职业一个梦，一个规划一条路。制作职业规划过程中，我不会一味地追寻不切实际的梦想，还要理智地做出决定，我的梦想是否跳一跳就能够得着，我是否能够真的实现我的梦想。剖析自己，面对现实，认知自我，解读社会，飞翔在现实与心灵之间，选择适合自己的职业道路。医生，是世界上最神圣的职业。有着像大海一样丰富、蓝天一样深湛的内涵！医生就像正义的卫士，为患者驱逐病魔；又像一缕曙光，给患者送上一份希望。所以，我志愿成为一名优秀的医生，燃烧自我，放出光芒。

目录

1 自我认识

5 结束语

2 职业认知

4 职业生涯规划
管理与修正

3 职业生涯规划
规划设计

自我认知

✧ 优点与缺点的盘点

✧ 缺点的纠正

✧ 职业兴趣

✧ 职业价值观

目录

优点与缺点的盘点

✿ 自我优势盘点

✿ 自我劣势盘点

✿ 自我优势盘点

- ① 激情饱满，有热情，敢作敢为；有责任感，信守承诺。善于与人沟通，向别人学习；自信，相信自己的能力。
- ② 能够理智地思考遇见的各种问题，善于聆听并把事情的条理理顺出来。
- ③ 遇见不会的事喜欢收集，综合各类信息考虑解决方法。
- ④ 善于换位思考问题，并理智地评定自己行为的可能后果。
- ⑤ 性格外向，开朗；与人友善，交友面广；志存高远，不甘于平淡。
- ⑥ 通观全局，做好计划，分配好任务，和队友多交流协商；在遇到困难时，积极寻求帮助工作中失败的教训。

✿ 自我劣势盘点

- ① 实践少，缺乏社会经验；大学没有一个好的开头
- ② 比较懒散，动手能力不强；缺乏毅力和恒心，做事只有三分钟热度；有时做事一厢情愿，忽略了实际情况。
- ③ 海拔不够高，身体素质不太好。
- ④ 对失败过或者没有太大把握的事感到有点紧张和压力。抗压能力不太强
- ⑤ 缺乏经验，走错路；没有耐心，半途而废；轻视困难，不专一，工作中分心做其他事。

缺点的纠正

解决自我盘点中的劣势和缺点

- ★ 缺乏毅力和恒心就是自我盘点中的缺点，需要解决，在以后我会用我积极向上的一腔热血激励自己，我相信在朋友们的帮助鼓励下我会慢慢填充自己的毅力和恒心。
- ★ 对于缺乏经验，从实践中积累是行之有效的方法，我会利用课余时间和假期投身社会实践，积累经验，尽快的弥补自己的不足。
- ★ 在身体素质方面，我会在适当的时候加强身体素质锻炼。而且我更要学会正确面对过去的失败，消除心里的紧张和压力。

“只要功夫深，铁棒磨成针”

我一定会逐渐改掉自己的缺点，弥补劣势，从而完善自己

职业兴趣

我的职业兴趣很广泛，由于我是学口腔的，对口腔方面的知识比较了解，。希望能够在二甲以上的医院有所发展，自我表现和体现我的价值所在。



职业价值观

希望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间的关系，希望建立良好的医患关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。



职业认知

- ✧ 职业环境分析
- ✧ 目标职业分析
- ✧ 职业认知小结

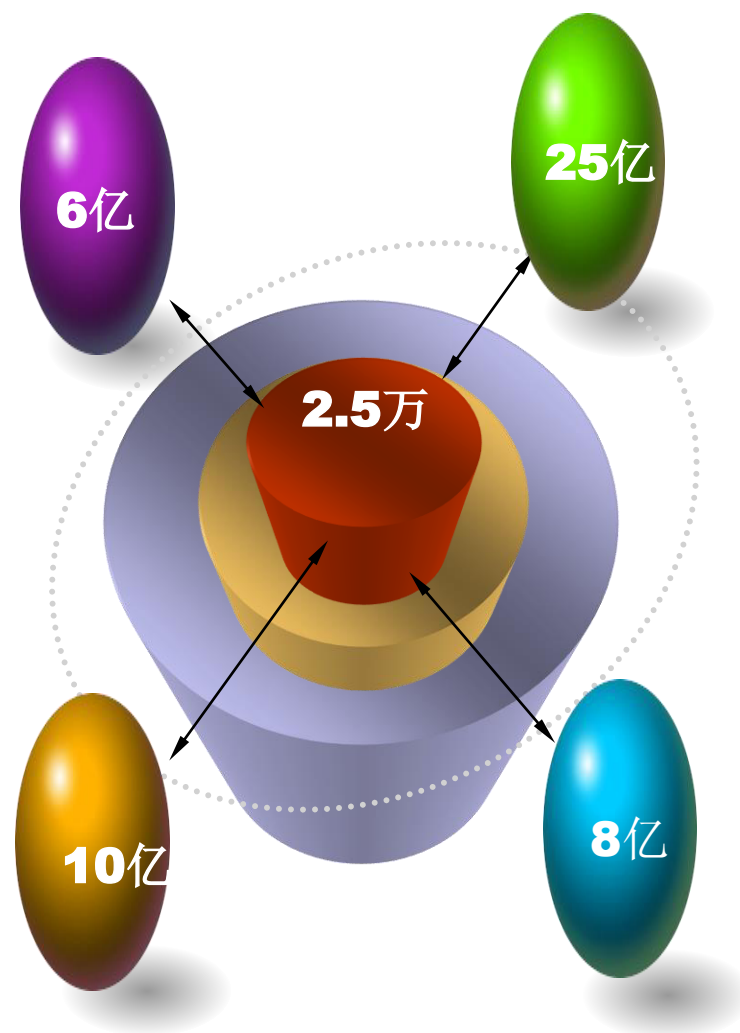
目录

职业前景分析

- 1、就业方向
- 口腔医学专业的学生就业领域较宽，既可以在大医院从事口腔科工作，也可以私人开设诊所，并且能在美容院从事相关的面部整容、美容。
- 毕业后从事与医学教育、科研、临床实践相关的工作：
- 医师——在医疗机构或个体诊所中帮病人解决口腔的疾苦
- 教师——在医学院校从事口腔医学教学工作
- 科研工作者——研究口腔疾病的发生、发展、预防及治疗
- 销售人员——到牙科医疗器械公司、牙膏公司、牙科材料公司等从事营销工作

- **2. 前景分析**

- 在我国，口腔科医生与人口的比例是1：40000，而国际公认的合适的比例应为1：2000。我国现有口腔医生2.5万人左右，而与此同时却有25亿颗龋齿待填充，6亿颗错位畸形待矫正，10亿牙周病患者待医治。8亿牙齿缺失患者待行修复，显而易见，我国口腔医生的数量远不能满足患者的需求。





- 不过同时也应看到，我国牙病患者大部分在农村，而农村几乎无口腔治疗椅，绝大多数的口腔专业毕业生又都在农村，而农村的条件即使在大城市，所以造成口腔科的医疗椅也是一次性的，口腔医生的职业寿命又相差不多，口腔科的医疗设备，而有些治疗椅因素质都加剧了口腔学分配难的局面。为了缓和医患供求比例失调的现状，鼓励私人开办口腔诊所，应是大势所趋。国家出台相应政策，整顿私人诊所，以确保广大群众能享受到高质量的口腔保健。有了国家相应政策的保障，毕业于正规医学院校，接受了严格的培训的口腔医生才更容易在行业竞争中取得有利地位，口腔专业的毕业生只要不是对工作单位及条件要求过高，就业一般不成问题。但如果大家都不想往大城市、大医院挤，便会相对过剩，造成就业难的情况。其实许多中、小城市、年轻毕业生需要口腔医生，去那些地方更能发挥才能，开创自己的事业。例如现在正值西部大开发，广大西部地区非常缺少受过正规教育的口腔医生，名牌大学口腔系的毕业生去那里一定的会炙手可热，很快便能担当业务骨干，这是留在大城市大医院的毕业生无法与之媲美的。
- 总的来说，我国牙病患者比例高，数量大，看牙病的人越来越多，而口腔医生严重不足，因此口腔医学在我国还有相当广阔的发展空间。

韶关学院医学院学生技能操作大赛



★素质要求

德、智、体、美全面发展，具有较广泛的人文社会科学知识，宽厚的自然科学基础，掌握基础医学、临床医学和口腔医学的基本知识、理论和技能，掌握口腔医学专业知识与技能，能够胜任口腔颌面部疾病的预防、诊疗和修复工作，具备学习能力、创新能力、实践能力、交流能力和社会适应能力的高素质应用型口腔医学医务人员。

(一) 思想道德与职业素质要求

(二) 知识素质要求

(三) 人文素质要求

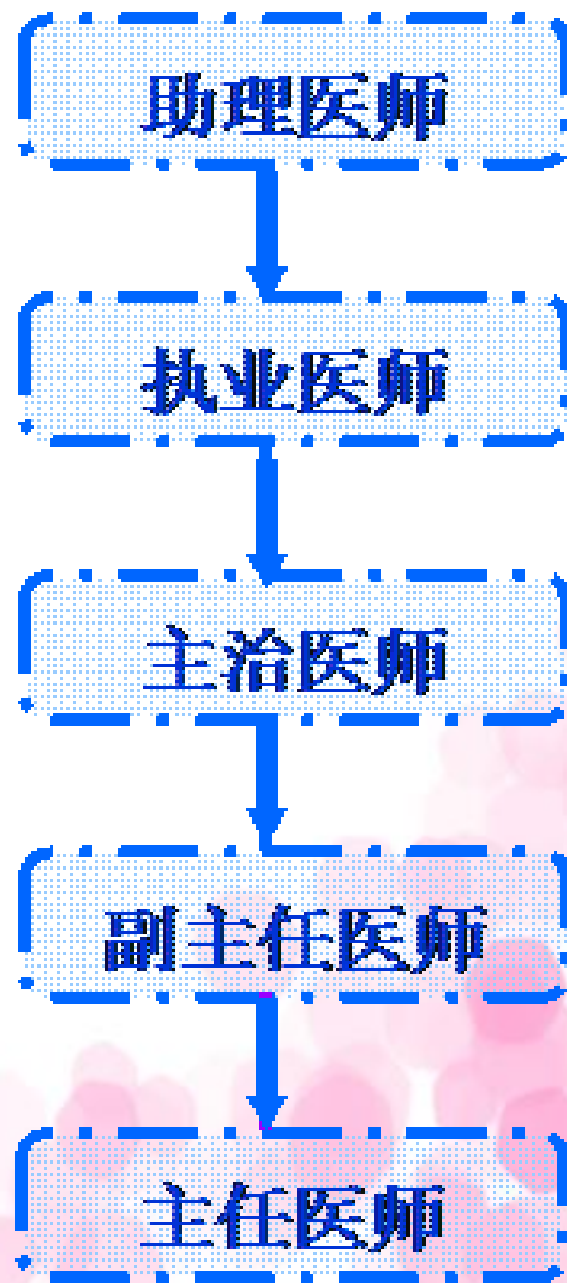
(四) 身心素质要求

目标职业分析

★职业奋斗目标：口腔主任医师

医师资格考试的性质是行业准入考试，是评价申请医师资格者是否具备从事医师工作所必须的专业知识与技能的考试。医师资格考试分实践技能考试和医学综合笔试两部分。医师资格考试（又称医师执业考试、医师执照考试）是世界各国普遍采用的医师资格认可形式，也是有关医师的法律和医师管理制度的核心内容之一。

专业职称是人事部门颁发的评级的一个称谓,他和卫生部门颁发的执业医师证是不同的,他在内部的对应是高级[主任医师、副主任医师]、中级[主治医师]、助理级[医师]、员级[医士]、无[没有级别]



职业认知小结

自己的行动方案已经制定，如何完成这一成长成材的规划呢？具体应该怎样去实现呢？



我认为最主要的就是从现在做起一步一个脚印，首先积极努力的学习，特别是对专业知识的学习，平时多读与自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，积极参加社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论与实践相结合，同时积极参加学校社团活动，增加社会实践培养自己的社会适应能力，认真上好每学期的实验课，要抓住这个机会去把理论和实际联系起来，社会实践和实验是必不可少。这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步！注意自己的身体，多参加体育锻炼，身体是革命的本钱。

要想成为一名合格的医务人员，就必须以身作则、自觉奋勇；在业务上知识渊博、与时俱进，救死扶伤，成为患者的曙光。同时，一名好医生还必须具有奉献精神，燃烧自己照亮别人，关心患者，善于与患者沟通与交流，及时发现患者所存在的问题，并及时处理。



职业生涯规划设计

✧ 职业目标

✧ 制定行动计划

✧ 我对职业规划的看发

目录

职业目标：口腔主任医师



通过对自己才能、性格、兴趣爱好、潜能等等，以及现在的社会、经济、政治、文化环境的分析，我开始对自己以后的职业生涯有了一些规划。

大学第一年

掌握医学基础知识，
为日后的专业课打好基础，争取拿奖学金。
过英语等级考试及计算机等级考试。利用
假期时间阅读法律、
专业课的相关书籍，
有多余时间就去做兼
职，锻炼自己



大学第二年



争取更加努力学习，拿到奖学金。在这课程比较紧的学期里，更要把握自己的学习时间。把专业课的基础知识打好，利用假期时间到门诊或者医院见习，扩张视野，为日后的工作做充分准备。

大学第三年

我想大家已经到医院去实习了。在这实践期间，它跟你们的理论知识是不同的，它面对的是患者，而不是书本知识！你们要结合实际和理论知识运用于临床上，虚心向老师学习，从小事做起。遵守医院的规章制度，做一名有责任心，工作态度认真的实习生。



制定行动计划

✿ 大一学期专科学学习阶段

【短期计划】

【中期计划】

✿ 大二学期专科学学习阶段

✿ 大三学期专科实习阶段

✿ 201x年寻找工作单位工作

✿ 201x年考取口腔助理医师资格证书

大一学期专科学习阶段

【短期计划】

- ① 以优异的成绩完成大一上学期的学习；
- ② 以优异的成绩结束医学基础课程的学习，掌握最基本的人体解剖知识；
- ③ 背会三级英语考试单词，提高英语听力水平；
- ④ 通过大学计算机二级考试

【中期计划】

2010年—2012年 以优异的成绩完成专科学学习，并为将来的工作做好一切准备。

大二学期专科学习阶段

- ① 寒暑假去医院或者门诊见习，为日后的工作做准备；
- ② 考过英语三级
- ③ 考过计算机等级考试；
- ④ 以优异的成绩完成各专业课的学习



大三学期专科实习阶段

- ① 专心学习专业课程，并在某些必要的操作上通过实践以增加知识的深度
- ② 着手搜集口腔医学的具体资料，扩张视野
- ③ 虚心向老师请教，与患者建立良好的沟通关系
- ④ 争取考英语四级



201x年寻找工作单位工作

**201x年考取口腔助理医师
资格证书**

我对职业规划的看法

我认为，职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西也在变，我们学生就不可能作出一份真正意义上的职业规划书出来，并且我们是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

但是，设计好职业生涯规划有助于全面提高自身的综合素质，避免学习的盲目性和被动性；规划个人的职业生涯，可以使职业目标和实施策略能了然于心中，并便于从宏观上给予调整和掌控，能让自己在职业探索和发展中少走弯路，节省时间和精力；同时，职业生涯规划还能对自身起到内在的激励作用，使自己产生学习、实践的动力，激发自己不断为实现各阶段目标和终极目标而进取。自身首先要认识到生涯规划的重要意义，职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。

职业生涯规划管理与修正

- ✧ 理想与现实的差距
以及如何解决
- ✧ 反馈与调整
- ✧ 各阶段目标修正

目录

理想与现实的差距 以及如何解决

①当今社会可谓瞬息万变，设计这个行业对我来说仅仅代表一种可能的机会，而且充满竞争。市场是多变的，现实是多变的，计划中要有变化，我要保持清醒的头脑，解决好随时遇到的困难。用理性面对一切，相信我会做的更好。

理想与现实的差距 以及如何解决

②职业发展趋势和人才素质要求有了客观的了解，在此基础上根据自身条件的分析和社会情况的分析制定出属于自己具有可行性，现实性的职业目标和路径。

理想与现实的差距 以及如何解决

③不过，找到适合自己的工作不是一天两天的事，是要经过一些职业的尝试和个性的磨合期才可以最终确定下来的。所以我的观点就是不要过早的把自己的职业定位定死了，因为事物是运动变化 and 发展的。只有客观的评价才是有效的在实践中要脚踏实地的努力学习和工作。

反馈与调整

为了使自己的职业生涯规划能有效的实施，需要结合当时的实际情况。事物在不断变化，而绝大部份变化是难以预见的，天灾、社会变化、政策等。这时需要根据反馈的情况，及时修正规划目标，并随机应变调整行动方案。

各阶段目标修正

世上的事你很难得到“最好的”，
理性的人懂得如何选择“较好的”。
事业的选择与发展正是在这种一次次变得“更好”的轨迹上得到自我实现的。通过沟通 分析 综合 评估 执行 以形成一种理性的思维,这样明确了方向,便向成功更迈进了一步。

结束语

我制定规划，
积极面对自己，
才能学会有的放
矢。学会灵活地，
有规划地主动争
取，工作与生活
才会变得越来越
有趣。

目录

人生最大的财富是经历，而这些财富的积累必须有规划，否则机会就会从手中流失。提前制定好职业规划，将来亲眼目睹自身的行动给自身带来飞快的发展，给工作单位带来更多的效益，这是何等的幸福与满足。与此同时，赢得了他人的尊敬，实现了自我价值。

我对本规划书投入了大量的时间和精力，目的是使其尽可能完善。但是，仍有许多制约因素使我没有能够完成得更好，所以在日后的生活中，我会按照实际的情况对我的职业生涯做出改变，降低我职业生涯发展过程中的风险，为成功提供更大的保障。

我会在医学的道路上义无反顾的走下去，不怕困难，不畏惧暴风雨，我相信在这条路上，我能获得我人生最理想的回报，那会是我的病人的健康以及我自我的良心对这一个社会的回报、对父母的回报，因为是他们赋予我生命，我以感恩的心走下去！！坚定不移！！

Thank you